



Stazione Sciistica di Biemonte - Piatto (BI)
02,03,04 e 10,11 maggio 2014

Venerdì 2 maggio (solo primo weekend)	
Iscrizione test di ammissione	Ore 14:00
Test di ammissione	Ore 15:00
Pubblicazione ammessi	Ore 18:00
Presentazione corso, programma e scopi	Ore 19:00

Sabato 3 maggio	
Teoria e metodologia dell'allenamento	1 ora
*Capacità coordinative e condizionali *Carico dell'allenamento	
Primo Soccorso	1 ora
Esercitazione pratica	2 ore
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
La bicicletta	1 ora
*Differenze tra le varie bici da mountain bike	
Marketing	1 ora
Esercitazione pratica	3 ore
*Uscita guidata	

Domenica 4 maggio	
Attività agonistiche – organizzazione eventi	1 ora
*Organizzazione gare di MTB- Escursioni	
Esercitazione pratica	3 ore
*Uscita guidata	
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
Meccanica ciclistica	2 ore
*La posizione in bici e MTB *Riparazioni e registrazioni MTB *Metodologie ed attrezzi usati per la meccanica Ciclistica	
Esercitazione pratica	2 ore
*Tecniche in MTB	



Stazione Sciistica di Biemonte - Piatto (BI)
02,03,04 e 10,11 maggio 2014

Sabato 10 maggio	
Teoria e metodologia dell'allenamento	1 ora
*Capacità coordinative e condizionali *Carico dell'allenamento	
Georeferenzazione e Orientamento	1 ora
Esercitazione pratica	2 ore
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
La bicicletta	1 ora
*Differenze tra le varie bici da mountain bike	
Marketing	
Esercitazione pratica	3 ore
*Uscita guidata	

Domenica 11 maggio	
Attività agonistiche – organizzazione eventi	1 ora
*Organizzazione gare di MTB- Escursioni	
Esercitazione pratica	3 ore
*Uscita guidata	
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
Meccanica ciclistica	1 ora
*La posizione in bici e MTB *Riparazioni e registrazioni MTB *Metodologie ed attrezzi usati per la meccanica Ciclistica	
Esame finale	2 ore
Consegna diplomi e tessere	1 ora

(il programma potrà subire cambiamenti o modifiche in base ad esigenze organizzative)